

日本型食生活の よさを見直す

日本型食生活といふ言葉が、新聞、ラジオ、テレビなどいろいろなところから飛び込んできます。これは健康について、多くの人が強い関心を寄せていることの反映ともいえます。そこで、食生活と健康などの問題を考えてみましょう。

日本型食生活とは、米、野菜、海藻、魚、大豆を中心とした食事形態をいいます。その内容は、かつての貧しい食事に戻るのではなく、食料の欧米化に歯止めをかけるが、畜産物、油脂なども適度に加えて健康な食生活を表現しようというものです。

戦後から高度経済成長期を通じて、そして最近まで私たち日本人は高タンパク、高カロリーの欧米型食生活の道をたどってきました。しかし欧米の人たちは脂肪やカロリー過剰のため肥満、それに伴う高血圧や心臓病、糖尿病などの成人病に苦しんでいます。こうした中で、世界的に日本型食生活が注目されることになり、私たち日本人も自分たちの食生活を見直し始めたのです。

栄養バランスを
考えよう
「この食品健康に良い」

健康な暮らしのために



▲自然の材料を生かした消費生活講座の料理実習(60年6月3日)

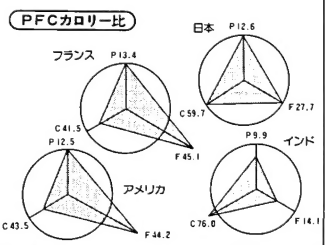
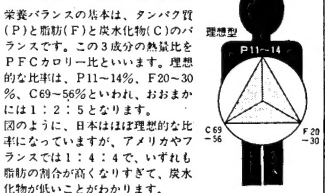
食事の欧米化に歯止め

だが、〇〇は栄養価が高いなどいいます。これは誤りです。一つの食品をたくさん取ったり、仮に、栄養価が高いものであっても、健康の維持には適量が必要です。バランスの崩れた栄養の過剰摂取も、栄養不足と同様に害を及ぼすものです。健康を守るためには、栄養成分のバランスがとれた食生活をすることが大切です。

栄養バランスはタンパク質(P)、脂肪(F)、炭水化物(C)の3成分の熱量比をPFCカロリー比といいますが、理想的な比率は、P11~14%、F20~30%、C69~56%といわれ、おおまかには1:2:5となります。

図のように、日本はほぼ理想的な比率になっていますが、アメリカやフランスでは1:4:4で、いずれも脂肪の割合が高くなりすぎて、炭水化物が低いことがわかります。

日本人の栄養バランスは きれいな三角形



※食糧庁「データにみる日本の食糧」より

です。平均的な日本人の栄養バランスは取れています。しかし、平均というところで、食べ過ぎの人などもあるかもしれません。そこで、日本型食生活を見直す意義があるのではないかと感じます。

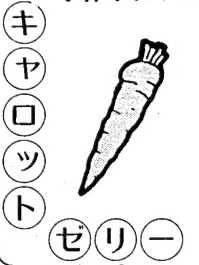
食生活の安全性について、細菌や毒物などはよく分かっていて、食品添加物や農薬などの化学物質は歴史が新しいので、分からないことも多く、不安の声も聞かれます。

私たちが、便利で見栄えのよい食品や、欧米型の食生活だけを追うことをめぐる時期にきたようです。そして、風土や環境に適した日本型食生活を見直し、健康な食生活を営む必要があるのです。

今日の食事は、明日の命につながる。食糧自給率、栄養バランス、食品の安全性の問題を考えると、必要があるのです。

食生活の安全性について、細菌や毒物などはよく分かっていて、食品添加物や農薬などの化学物質は歴史が新しいので、分からないことも多く、不安の声も聞かれます。

手作りおやつ



材 料	
寒 天	2本
水	1,000cc
ニンジン	200g
砂糖	120g
砂 漠汁	1個分
オレンジキュラソー(洋酒)	大さじ1

き 輪切りにする。
③ ニンジンを半分に切らな
らざるまま煮る。
④ 煮かへたらニンジン
と水、砂糖をミキサーに
かける。
⑤ よく絞った寒天に水、百
砂糖、キュラソー、砂
漠汁を加え、煮溶かす。
⑥ ⑤の液をとり、少し冷め
たら、レモン汁とキュラ
ソーをミキサーに入れ、
冷や固める。

契約をきく

依然として闇販売にあるトラブルが増えています。市でも消費生活協会の半数以上が訪問販売体契約に関するケースです。セルスマンは、巧みに強引な勧誘で売り込んで来るのですが、一方消費者

ですが、後日のトラブルを避けるため、一般には約束した内容を記載した契約書をつくるべきです。契約書に署名、押印する前

に、もう一度契約内容をよく読んで確かめよう。契約書の内容が、後日のトラブルを避けるため、一般には約束した内容を記載した契約書をつくるべきです。

契約書に署名、押印する前に、もう一度契約内容をよく読んで確かめよう。契約書の内容が、後日のトラブルを避けるため、一般には約束した内容を記載した契約書をつくるべきです。

契約書の内容が、後日のトラブルを避けるため、一般には約束した内容を記載した契約書をつくるべきです。

契約書の内容が、後日のトラブルを避けるため、一般には約束した内容を記載した契約書をつくるべきです。

暮らしの知恵



▲クリーニングのトラブル例(色あせ)

梅雨に入り、かびのシーズンが到来。しかし、季節に関係なくかびの発生する場所があります。

納場所は、これを考慮して決めよう。
◇必ず密封して◇
乾燥や移り着を防ぐと
与えよう。

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

トラブル未然に防ぐ

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

クリーニングの事故

クリーニング店に依頼するときは、色あせを防ぐために、必ず密封して乾燥や移り着を防ぐと与えよう。

暮らしの情報

消費生活は主婦の問題だと思われるようです。しかし、それは見当違いです。衣・食・住・契約問題など、人の生活あるところ全てその分野であり、男性、女性、老人、子どもを問うものではありません。食生活と健康の問題、訪問販売のことなど、ご家族全員で話し合ってほしいものです。

(商工観光課)

表示確認し、頭に合わせて

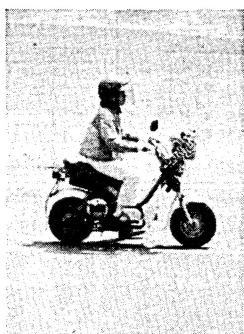
スマートでカラフルなデザイン、運転の簡易なこと、学科試験だけで免許が取れること、価格や税金、燃費が比較的低いことなどから、ミニバイクは急激に普及。ミニバイクの運転者にはヘルメット着用が望まれています。ヘルメットは、安全基準に基づいて作られています。ヘルメットの形状は、ヘルメット型、フルフェイス型、ジェット型、フルフェイス型などがあります。ヘルメットの形状は、ヘルメット型、フルフェイス型、ジェット型などがあります。ヘルメットの形状は、ヘルメット型、フルフェイス型、ジェット型などがあります。

JISによる安全基準

乗用ヘルメットの形状には、ヘルメット型、フルフェイス型、ジェット型などがあります。ヘルメットの形状は、ヘルメット型、フルフェイス型、ジェット型などがあります。ヘルメットの形状は、ヘルメット型、フルフェイス型、ジェット型などがあります。

商品情報

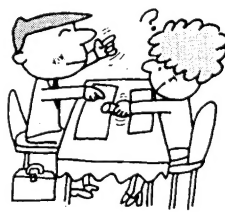
乗車用ヘルメット



▲ヘルメットは頭に合ったものを

安全への必需品

物、二つ以上がぶつかる場合、頭部には大きなダメージを与えます。頭部には大きなダメージを与えます。頭部には大きなダメージを与えます。



ことばよりも契約

契約とは、権利と義務が生じる約束のこと。当事者が合意すれば成立します。これは口約束だけでも成立するの

の側にも契約に対する認識の甘さがあることも指摘できます。契約の内容は、権利と義務が生じる約束のこと。当事者が合意すれば成立します。

訪問販売や割賦販売など、うまい話に乗って契約してしまつた場合、契約日より七日内であれば、消費者から書面を通知するだけで無条件に申し込みの撤回または契約の解除ができます。

クーリング・オフを利用するときは必ず書面。書面はできなければ、内容証明郵便を使いましょう。

なお、クーリング・オフの適用については、指定商品かどうか、代金分割制かどうかなども考慮されますので、心配なときには市役所などの消費生活相談室にお尋ねください。

暮らしの知恵

冷蔵庫の掃除忘れず



▲冷蔵庫内は清潔に

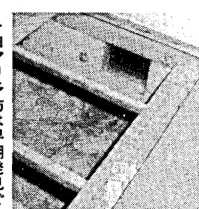
冷蔵庫内は清潔に保つことが大切です。冷蔵庫内は清潔に保つことが大切です。

住まいの害虫

乾燥に弱い白アリ

白アリは乾燥に弱い害虫です。白アリは乾燥に弱い害虫です。

白アリは乾燥に弱い害虫です。白アリは乾燥に弱い害虫です。



白アリ予防は早期発見で

白アリは乾燥に弱い害虫です。白アリは乾燥に弱い害虫です。

ほしいもの 譲りたいもの



●登録・問い合わせ

不用品情報センター
〒611 宇治市豊33、宇治市商工
観光消費生活係(☎22-3141)

不用品情報センターへ

